

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ВЫПУСКНИКАМ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ И СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ В ФОРМЕ ГИА и ЕГЭ

Каждый, кто сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку – умение не сдаваться, а провалившись – вдохнуть полной грудью и идти дальше.

Психологически период завершения обучения в школе представляет особую трудность для учеников потому, что это время первого взрослого испытания: оно показывает, насколько выпускники готовы к взрослой жизни, насколько их уровень притязаний адекватен их возможностям. Поэтому результаты выпускных экзаменов имеют для детей особую значимость.

Таким образом, подготовка к экзаменам и их сдача – время, когда 9 и 11-классники ощущают большую психоэмоциональную нагрузку. Это период интенсивной подготовки, огромных физических и эмоциональных нагрузок на организм человека.

Старшеклассники испытывают стресс. Стресс – негативные чувства и представления, которые возникают у людей, когда им кажется, что они не в состоянии справиться с требованиями ситуации. Стресс – это то, что ведет к болезням и быстрому старению организма.

Исследования показывают, что экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди многих причин, вызывающих психическое напряжение у школьников. Что же можно сделать в этой ситуации?

Во-первых, для этого необходимо выяснить, ***что у Вас вызывает волнение перед экзаменом?***

- 1. Страх – «А вдруг не сдам».*
- 2. Недостаточная подготовка.*
- 3. Волнение окружающих.*

Во-вторых, определив причину своей тревожности, **при подготовке к экзаменам без стресса** нужно выполнить следующие рекомендации:

1. Наибольшую тревогу вызывает не само событие (например, предстоящий экзамен), а мысли по поводу этого события.

• Поэтому для Вас важна **УВЕРЕННОСТЬ В ТОМ, ЧТО ВСЕ БУДЕТ ХОРОШО!** Мысли об экзамене **ДОЛЖНЫ БЫТЬ ТОЛЬКО ПОЗИТИВНЫЕ.**

• Полезно дать позитивное или нейтральное мысленное определение экзамену, делающее восприятие этого события более спокойным: не «трудное испытание», не «стресс», не «крах», а ***возможность проявить себя, проверить свои силы, получить узнать свои сильные стороны, обратить внимание на то, что еще предстоит улучшить, усовершенствовать, приобрести экзаменационный опыт, стать более внимательным и организованным.***

2. Перед началом подготовки к экзаменам необходимо просмотреть весь материал и отложить тот, что хорошо знаком, а начинать учить или повторять незнакомый, новый.

- Используйте время, отведенное на подготовку, как можно эффективнее. Новый и сложный материал учите в то время суток, когда хорошо думается. Для этого необходимо знать свои «активные часы» (Экспресс-диагностика «Жаворонки и совы»).
- К трудно запоминаемому материалу необходимо возвращаться несколько раз, просматривать его в течение нескольких минут вечером, а затем еще раз – утром.
- Очень полезно составлять планы конкретных тем и держать их в уме, а не зазубривать всю тему полностью «от» и «до». Можно также практиковать написание вопросов в виде краткого, тезисного изложения материала.
- Заучиваемый материал лучше разбить на смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. Смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой. Текст можно сильно сократить, представив его в виде схемы типа «звезды», «дерева» и т.п. При этом восприятие и качество запоминания значительно улучшаются за счет большей образности записи.
- Пересказ текста своими словами приводит к лучшему его запоминанию, чем многократное чтение, поскольку это активная, организованная целью умственная работа. Вообще говоря, любая аналитическая работа с текстом приводит к его лучшему запоминанию.
- Всегда, а во время подготовки к экзаменам особенно, заботьтесь о своем здоровье. В это время нужно хорошо и вовремя питаться. Не забывайте о прогулках и спортивных развлечениях, делайте перерывы, активно отвлекайтесь. Хорошо отдыхайте – сон вам необходим. Ни в коем случае не засиживайтесь допоздна перед экзаменом!

3. Приемы, мобилизирующие интеллектуальные возможности школьников при подготовке и сдаче экзаменов.

- **Перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды.** В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды. Лучше всего подходит минеральная вода. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай.
- Вторая проблема, с которой сталкиваются школьники, попавшие в стрессовую ситуацию, — это нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий. Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется «**перекрестный шаг**». Для этого нужно нарисовать на чистом листе бумаги косой крест, похожий на букву «X», и несколько минут смотреть на него.

Накануне экзамена

Многие считают: для того чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением

своего здоровья, силы, «боевого» настроения. Ведь экзамен – это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.

Продумай, как ты оденешься на экзамен: в пункте тестирования может быть прохладно или тепло, а ты будешь сидеть на экзамене 3 часа.

Перед экзаменом:

- Не старайтесь повторить весь материал в последнюю минуту.
- Не ходите на экзамен с пустым желудком.
- Возьмите конфету или что-нибудь другое, чтобы отвлечься от волнения.



Как вести себя во время сдачи экзаменов в форме ГИА и ЕГЭ?

И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями. Смело входи в класс с уверенностью, что все получится. Чем больше ты будешь оставаться в окружении переживающих одноклассников, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенности, страха.

Сядь удобно, выпрями спину. Сосредоточься на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повтори их не спеша несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение.

1. В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.). **Будь внимателен!!!** Оттого, насколько внимательно ты запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

2. В процедуре заполнения бланков возможны некоторые изменения, о которых вас обязательно проинформируют.

3. Приступая к работе, сосредоточься! После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. **Перед тем как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.**

4. **Начни с легкого, то есть начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься**, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие

раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

5. **Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания.** Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать баллов только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

6. **Читай задание до конца!** Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

7. **Думай только о текущем задании!** Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект – забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать очки.

8. **Исключай!** Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).

9. **Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким заданиям («первый круг»). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на этих заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить («второй круг»).

10. **Проверь!** Оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

11. **Не огорчайся!** Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

12. **Не паникуй!** Самое главное - успокоиться и сосредоточиться, и тогда успех не заставит себя ждать!

Способы снять нервно-психическое напряжение:

- спортивные занятия;
- контрастный душ;
- стирка белья или мытье посуды;
- скомкать лист бумаги и выбросить;
- громко спеть свою любимую песню;
- покричать то громко, то тихо;

- вдохнуть глубоко 10 раз;
- погулять на чистом воздухе;
- потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».

Во время экзаменов нужно спать не менее 9 часов. Это обеспечит полноценный отдых и восстанавливает силы.

На экзамен нужно прийти в точно назначенное время, т.к. ожидание более утомительно для нервной системы, чем сам экзамен.

Меню из продуктов, которые помогут улучшить память

- **МОРКОВЬ** – облегчает заучивание наизусть.
- **АНАНАС** – для удержания в память большого объёма текста.
- **АВАКАДО** – источник энергии для кратковременной памяти.
- **КРЕВЕТКИ** – не дадут вниманию ослабнуть.
- **РЕПЧАТЫЙ ЛУК** – помогает при переутомлении или психической усталости.
- **ОРЕХИ** – укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.
- **КАПУСТА** – снимает нервозность
- **ЛИМОН** – освежает мысли и облегчает восприятие информации.
- **ЧЕРНИКА** – способствует кровообращению мозга.
- **ПАПРИКА** – способствует выделению «гармона счастья» – эндорфина.
- **КЛУБНИКА** – быстро нейтрализует отрицательные эмоции.
- **БАНАНЫ** содержат серотонин – вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал: «Вы счастливы».

Дорогие наши выпускники! Желаем удачи!!!

ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКА
«СОВЫ или ЖАВОРОНКИ?»

Инструкция: в каждом вопросе текста выберите один вариант ответа.

1. **Трудно ли Вам вставать рано утром?**
 - a) Да, почти всегда
 - b) Иногда
 - c) Редко
 - d) Крайне редко
2. **Если бы у Вас была возможность выбора, в какое время вы ложились бы спать?**
 - a) После 1 часа ночи
 - b) с 23 часов до 1 часа
 - c) с 22 часов до 23 часов 30 минут
 - d) до 22 часов
3. **Какой завтрак Вы предпочитаете в течение первого часа после пробуждения?**
 - a) Плотный
 - b) Менее плотный
 - c) Можете ограничиться вареным яйцом или бутербродом
 - d) Достаточно чашки чая или кофе
4. **Если вспомнить Ваши последние размовки на работе и дома, то в какое преимущественно время они происходили?**
 - a) В первой половине дня
 - b) Во второй половине дня
5. **От чего Вы могли бы отказаться с большой легкостью?**
 - a) От утренняя чая или кофе
 - b) От вечернего чая
6. **Насколько легко нарушаются ваши привычки, связанные с принятием пищи, во время каникул или отпуска?**
 - a) Очень легко
 - b) Достаточно легко
 - c) Трудно
 - d) Остаются без изменений
7. **Если рано утром предстоят важные дела, на сколько времени раньше Вы ляжете спать по сравнению с обычным распорядком?**
 - a) более, чем на 2 часа
 - b) на 1-2 часа
 - c) меньше, чем на 1 час
 - d) как обычно
8. **Насколько точно Вы можете оценить промежуток времени, равный минуте (попросите кого-нибудь помочь в этом испытании)?**
 - a) Меньше минуты
 - b) Больше минуты

По таблице оцените свои ответы и подсчитайте общую сумму баллов.

Вариант ответа	Номер вопроса							
	1	2	3	4	5	6	7	8
A	3	3	0	1	2	0	3	0
B	2	2	1	0	0	1	2	2
C	1	1	2	-	-	2	1	-
D	0	0	3	-	-	3	0	-

Если Вы набрали:

0-7 баллов – ВЫ «жаворонок»;

8-13 баллов – ВЫ «аритмик»;

14-20 баллов – ВЫ «сова».